

Секция «Исследования в области физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности»

Развитие быстроты у младших школьников средствами подвижных игр

Колчина Анастасия Сергеевна

Студент (бакалавр)

Мордовский государственный педагогический университет им. М. Е. Евсевьева, Саранск,
Россия

E-mail: nastyu_kolchina@vk.com

Конференция «Региональная площадка «Вернадский - Мордовия»»

Секция «Исследования в области физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности»

Развитие быстроты у младших школьников средствами подвижных игр

Колчина Анастасия Сергеевна

Студент (бакалавр)

Мордовский государственный педагогический университет им. М. Е. Евсевьева, Саранск, Россия

E-mail: <mailto:anastasiya.kolchin@icloud.com>

Младший школьный возраст является ответственным периодом жизни учащихся в формировании физического компонента здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его укрепление, совершенствование и сохранение в будущем.

Младший школьный возраст – предпочтительное время для интеграции подвижных игр в процесс воспитания ребенка. По мере развития учащегося подвижные игры становятся более разнообразными, вариативность и усложняющиеся условия взаимодействия игроков начинают приближаться к требованиям, характерным для спортивных игр. Игра – вид деятельности ребенка, который представляет сознательную, инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, добровольно установленной играющим. В игре удовлетворяются физические и духовные потребности ребенка, в ней формируются его ум, волевые качества, способность быстро перемещаться в пространстве.

У детей физические качества формируются гетерохронно, в разные возрастные периоды. Для развития каждого качества имеются определенные чувствительные периоды онтогенеза, когда может быть получен наибольший его прирост. Они имеют специфические особенности проявления и индивидуальную программу развития, определяемую генетически [1].

Как отмечает В. М. Зациорский (1967) развитие скоростных способностей за время пребывания ребенка в школе выражено не так ярко, как развитие силы, и заканчивается раньше. За одиннадцать лет обучения, с семи до семнадцати лет, показатели, характеризующие скоростные проявления человека, улучшаются на 20–60 % и более [2]. Большинство исследователей, изучавшие ролевую игру, единогласно отмечали, что на сюжеты ролевых игр основное влияние оказывала действительность, которая окружает ребенка.

Средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо около-предельной скоростью (т.е. скоростные упражнения). В. И. Лях (1996) в своей работе разделяет средства развития быстроты на три основные группы.

1. Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей):

- а) быстроту реакции;
- б) скорость выполнения отдельных движений;
- в) улучшение частоты движений;

- г) улучшение стартовой скорости;
- д) скоростную выносливость;
- е) быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом (например, бега/ плавания, ведения, мяча).

2. Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей, например, спортивные подвижные игры, эстафеты, единоборства.

3. Упражнения сопряженного воздействия на скоростные и все другие способности (скоростные и/силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливость) [4]

В спортивной практике для развития быстроты отдельных движений применяются те же упражнения, что и для развития взрывной силы, но без отягощения или с таким отягощением, которое не снижает скорости движения. Кроме этого, используются такие упражнения, которые выполняют с неполным размахом, с максимальной скоростью и с резкой остановкой движений, а также старты и спурты.

Под понятием «игровой метод» понимают педагогически направленное применение подвижных игр или элементов игры на уроках физической культуры, для решения задач всестороннего гармоничного физического воспитания учащихся. Различают две разновидности подвижных игр: непосредственно подвижные (простые) и спортивные (сложнее). Подвижные (простые) игры сокращенно называют подвижными играми. От игроков не требуется особой подготовки (за исключением запланированных соревнований по подвижным играм). Очень большая вариация названий подвижных игр с учетом условий местности (и в различной ситуации) имеют много вариантов. Чаще всего игры применяются в дошкольном и младшем школьном возрасте, реже они применяются в более старшем возрасте и пожилым, но со специальными целями (вспомогательное средство на спортивной тренировке, для активного отдыха, в лечебных целях и т. д.).

В отличие от подвижных игр спортивные игры требуют устойчивых условий проведения, твердых правил, точного числа участников с определенным уровнем подготовленности. Чтобы совершенствоваться в избранной спортивной игре, надо соблюдать определенный режим тренировки. Специалист по физическому воспитанию должен уметь ориентироваться в соответствии подвижных игр закономерностям возрастного развития детей (младшего школьного возраста, 7–12 лет; среднего школьного, или подросткового возраста, 12–15 лет) и молодежи (старшего школьного, или юношеского возраста, 15–17 лет) [4].

Двигательные тесты – основной метод диагностики быстроты у учащихся младшего школьного возраста. В состав тестов не должны входить сложные двигательные умения, желательно чтобы не требовалось сложное оборудование, и они были достаточно просты по условиям организации и проведения. Желательно скоростные качества изучать с помощью нескольких однородных тестов, что дает возможность получить надежную оценку уровня ее развития [3].

Практикой физического воспитания подтверждается, что успешное развитие двигательных качеств у младших школьников вызывает у них интерес к выполнению различных упражнений, поэтому необходимо как можно больше разнообразить средства, методы и формы этой работы.

Источники и литература

- 1) Виленская, Т. Е. Теория и методика физического воспитания : оздоровительные технологии физического воспитания младших школьников : учебное пособие / Т. Е. Виленская. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 285 с. – URL: <https://urait.ru>

[/bcode/541632](#) (дата обращения: 24.02.2026). – ISBN 978-5-534-10215-4. – Текст : электронный.

- 2) Волынская, Е. В. Развитие физических качеств у обучающихся на основе применения средств скиппинга на уроках физической культуры в школе / Е. В. Волынская, Ю. В. Евлютин, К. А. Жеманов, Н. В. Ливенцев. – Текст : непосредственный // Физическая культура в школе. – 2024. – № 5. – С. 17–21.
- 3) Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 224 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/539407> (дата обращения: 14.03.2026). – ISBN 978-5-534-04492-8. – Текст : электронный.
- 4) Дмитриева, Т. В. Методика развития скоростных способностей у обучаемых младшего школьного возраста средствами подвижных игр / Т. В. Дмитриева, А. Ю. Михайлов. – Текст : непосредственный // Наука-2020. – 2019. – №10 (35). – С. 96–99.

1